

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang sangat diminati oleh masyarakat umum untuk mengisi waktu luang, olahraga tidak ada batasan usia, baik anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia memiliki hak untuk berolahraga. Terlebih masyarakat yang tinggal di daerah perkotaan dan daerah padat penduduk sehingga mengharuskan hidup dengan etos kerja tinggi dan hidup di tengah kesibukan kota yang sangat menyita waktu untuk berolahraga. Saat ini banyak sekali masalah kesehatan pada individu sedang meningkat karena kurangnya olahraga dan aktivitas fisik.

Di sisi lain, lewat olahraga banyak orang terlibat secara langsung atau tidak langsung, baik dengan aktif tampil atau dengan menonton olahraga. Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh (Suleyman, 2012). Secara sederhana olahraga dapat dilakukan oleh siapapun, dimanapun, tanpa memandang dan membedakan jenis kelamin, suku, ras, dan lain sebagainya.

Olahraga menyediakan forum untuk belajar keterampilan seperti disiplin, kepercayaan diri, motivasi, toleransi, kekompakan, dan rasa hormat.

Olahraga pada dasarnya bersifat netral tetapi manusialah yang kemudian membentuk aktivitas dan memberi makna pada aktivitas itu sendiri Olahraga memiliki tujuan, diantaranya 1.Olahraga dengan tujuan rekreasi, 2.Olahraga dengan tujuan meningkatkan kebugaran, 3.Olahraga untuk rehabilitasi, 4.Olahraga untuk pendidikan, 5.Olahraga yang tujuannya untuk prestasi. Pemahaman olahraga rekreasi dapat dilakukan dengan cara beraneka ragam, salah satunya menggunakan metode senam.

Senam berasal dari bahasa inggris "*Gymnastic*" dalam bahasa aslinya merupakan kata serapan dari bahasa Yunani "*Gymnos*" yang berarti telanjang, sedangkan tujuan dari senam adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Menurut Widowati (2018:8) senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan siswa. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapatkan penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Senam ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, seperti peningkatan stamina dan kekuatan otot, tetapi juga memperbaiki keseimbangan mental dan emosional (Darmawan 2022; Khayru, 2022). Selain itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien. Dalam hal ini gerakan senam harus mempunyai ciri yang tercipta melalui gerakan yang disebut senam kreasi.

Senam kreasi adalah senam ciptaan seseorang dengan teknik estetis pilihannya sendiri, senam tersebut tidak terikat pada pembakuan estetis tertentu. Meskipun didalam gerakan tidak meninggalkan ciri khas estetis sebuah senam. Menurut (Rahmiyati, 2020) Senam kreasi merupakan gerakan yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan yang dilakukan dengan diiringi irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Pada kesempatan kali ini peneliti melakukan eksperimen senam kreasi dengan metode karet yang dikreasikan oleh Dr. Fahmy Fachrezzy yang bisa juga disingkat Sekar. Senam kreasi mempunyai beberapa tujuan mulai dari meningkatkan fleksibilitas, koordinasi tubuh, kekompakan serta motivasi.

Motivasi sebagai unsur psikologis juga dapat diartikan sebagai generator penggerak yang memicu seseorang untuk melakukan aktivitas. Motivasi juga menentukan arah atau haluan aktivitas terhadap pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Secara sederhana, motivasi dapat diartikan sebagai pendorong seseorang dalam melakukan sesuatu tujuan yang diinginkan. Menurut Anita Woolfolk (2009;193) Motivasi adalah keadaan internal yang membangkitkan, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku. Bahwa motif biasanya meliputi pernyataan sebagai sesuatu yang menyebabkan seseorang melakukan tindakan. Kurangnya motivasi dalam masing-masing individu tim floorball unj membuat saya tergerak untuk membuat penelitian yang berhubungan dengan motivasi. Agar mereka bisa lebih termotivasi sebelum latihan inti dengan senam kreasi

karet ini terutama agar terbentuknya motivasi dalam masing-masing individu ketika dalam pertandingan floorball.

*Floorball* adalah cabang olahraga prestasi yang mulai diminati Masyarakat di Indonesia, olahraga *floorball* berasal dari negara Swedia yang di populerkan oleh negara Finlandia dan Swiss, dan juga dimainkan di beberapa negara lainnya seperti Estonia dan Republik Ceko. Olahraga ini dimainkan dalam tim atau beregu dan setiap pemain menggunakan stik dimainkan di permukaan datar sebesar 40 x 20 m untuk menggerakkan, menahan dan memukul bola serta dituntut kerjasama yang baik antar pemain. Olahraga *floorball* merupakan olahraga baru yang mulai masuk resmi di Indonesia pada tahun 2009 dan diresmikan oleh KONI Pusat pada tahun 2016 (Priyanto, Y., Widiastuti, W., & Asmawi, M. 2020).

Pada penelitian (Zainah Rahmiyati, 2020) tentang pengaruh senam kreasi terhadap motivasi. Dari temuan penelitian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk senam kreasi, peneliti menyarankan untuk menambahkan alat media dalam pelaksanaannya. Begitupun juga pada penelitian (Telangi Putri, 2023) tentang pengaruh senam kreasi terhadap perkembangan motorik kasar anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam kreasi belum memberikan dampak yang signifikan terhadap para mahasiswa.

Berdasarkan penelitian relevan dan masalah di atas peneliti mempunyai gagasan untuk membuat judul “Pengaruh Senam Kreasi Karet Terhadap Motivasi Berlatih Tim *Floorball* UNJ” . Diharapkan melalui senam kreasi

karet ini, para atlet dapat termotivasi untuk mengikuti latihan dan pelatih dapat menambah wawasan serta inovasi baru dalam *ice breaking* sebelum mulainya latihan inti.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui dan menganalisis pengaruh dari senam kreasi karet sebagai peningkatan motivasi berlatih atlet *Floorball* UNJ.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, agar tidak terjadi perluasan makna dan istilah dalam masalah penelitian ini maka dibatasi dengan pembatasan masalah pada “Pengaruh Senam Kreasi Karet Terhadap Motivasi Berlatih Tim *Floorball* UNJ”.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan ini sebagai berikut:

“Bagaimana pengaruh senam keasi karet yang diaplikasikan sebagai motivasi tim *Floorball* UNJ?”

### **E. Kegunaan Penelitian**

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Mengetahui seberapa besar pengaruh senam kreasi karet terhadap motivasi tim *Floorball* UNJ.